

6 alimente alcaline pe care sa le mancati in fiecare zi pentru o sanatate vibranta

Dieta tipica a omului este una mortala, constand in principal din alimente toxice si formatoare de acid precum zaharurile procesate, indulcitorii artificiali, cerealele rafinate, carni si lactate produse conventional si organisme modificate genetic pe ascuns. Nu este de mirare ca toate acestea, combinate cu o gramada de alti factori de mediu provocatori (precum lipsa de odihna, stresul psihologic si substantele farmaceutice) fac ca tot mai multi oameni sa fie diagnosticati cu boli cronice degenerative sau altfel de afectiuni mortale despre care medicina moderna conventionala pretinde ca nu exista remedii cunoscute.

Una dintre problemele fundamentale cu acest stil nesustenabil de viata – si sunt multe probleme – este lipsa de intelegere a consumatorului obisnuit in ce priveste faptul ca, corpul  trebuie sa mentina in echilibru nivelul pH-ului din sange la un nivel usor alcalin de 7,365 pentru a supravietui. Cand o persoana inghite hrana pentru a o “arde” ca si combustibil, procesele metabolice si digestive o transforma intr-un fel de cenusa care este fie acida, fie alcalina. Legile biochimiei moderne explica in continuare ca ceea ce determina fie aciditatea sau alcalinitatea acestui reziduu de cenusa nu este materia organica (daca alimentul in sine este acid sau bazic), ci materiile anorganice (de ex. calciul, magneziul, potasiul, sodiul, sulful, fosforul, adica modul lor de descompunere in corpurile noastre).

Din acest motiv si fiindca toate alimentele din natura contin atat elemente acide cat si alcaline, potrivit Centrului de Viata Constienta, echilibrul este fie realizat, fie impiedicat, ca un rezultat direct al alimentelor pe care noi le

alegem pentru a le manca. Prea multe alimente formand acizi pot avea consecinte drastice pentru sanatatea noastra, cu “acidoza” fiind un diagnostic comun de exemplu pentru diabetici. Aceasta din cauza ca atunci cand nutrientii necesari pentru a mentine aceasta stare usor alcalina nu pot fi obtinuti din hrana, corpul ii va extrage din propriile depozite, precum oasele sau alte tesuturi vitale – afectand abilitatea lui de a se autorepara si a detoxifica metalele grele, prin aceasta facand o persoana mult mai vulnerabila la oboseala si boli. Iar marja de eroare este mica. Chiar si o usoara aciditate, un pH de 6,9 poate duce in cele din urma la coma si moarte.

Desigur, telul suprem este echilibrul. Mancatul a prea multe alimente alcalinizante poate duce la propria portie de complicatii de-a lungul timpului, dar riscul acesta este mult mai putin probabil, data fiind starea curenta puternic datatoare de dependenta a dietei consumeriste. Pentru a combate efectele unei astfel de diete, aici sunt sase dintre cele mai alcalinizante alimente pe care sa le introduceti in hrana voastra zilnica:

1. Radacinoasele

Datorita naturii vindecatoare “yang” a acestor alimente in medicina traditionala chineza, si a tendintei acestora de a fi mai bogate in minerale decat multe alte leguma, ar fi mai sigur de spus ca nu puteti manca destule. Cautati ridichiile in special (rosii, negre sau albe), ca si sfecla rosie, morcovii, napii, hreanul, si rutabaga (nap suedez, mai iute decat cel obisnuit). Gata de consumat fie crude fie dupa prepararea in abur timp de 15-20 de minute, radacinoasele va vor ajuta sa va simtiti atat satui, cat si mai bine ancorati.

2. Legumele crucifere

Acestea sunt vegetalele pe care cu toti le cunoastem si le iubim, facute mai delicioase cu un mic adaos de sos sanatos

facut in casa precum pesto. Alegeti dintre broccoli, varza, conopida, varza de bruxelles, si altele similare

3. Legume cu frunze verzi

Acestea includ patrunjelul, mararul, salata, kale, frunzele sfeclei rosii, frunzele de nap si gulie si spanacul – dintre care probabil spanacul este cea mai buna alegere. Cunoscut in special pentru bogatul continut in vitamina K si acid folic, spanacul mai este si plin de vitamine, minerale, substante fitochimice, antioxidanti si fibra, ajutand la imbunatatirea digestiei si chiar a vederii.

4. Usturoiul

Un adevarat aliment miraculos, usturoiul apare in fruntea a nenumarate liste de alimente care favorizeaza in general sanatatea, si lista alimentelor alcalinizante nu este o exceptie. Printre alte beneficii este si abilitatea lui de a favoriza imunitatea si sanatatea cardiovasculara prin coborarea presiunii sanguine, curatarea ficatului si lupta impotriva bolilor.

5. Piperul Cayenne (capsicum)

Ca parte a familiei de piperuri puternice, tropicale, care contin enzime esentiale functiei endocrine, cayenne-ul este printre cele mai alcalinizante alimente. Este cunoscut pentru proprietatile lui antibacteriene si este un bogat furnizor de vitamina A, ceea ce il face un agent de mare ajutor in lupta impotriva radicalilor liberi daunatori ce duc la stres si boli.

6. Lamaile

Lamaile pot fi cel mai alcalinizant aliment dintre toate. Ca dezinfectant natural, pot vindeca rani, simultan furnizand alinare puternica si imediata pentru hiperaciditate si boli

corelate cu virusii, ca si pentru tuse, raceli, gripe si arsuri gastrice. Lamaia ajuta si pentru energizarea ficatului si favorizarea detoxifierii.

Deci nu strica sa va ganditi de doua ori la ce aveti in farfurie la urmatoarea masa, dar daca nu faceti asta, s-ar putea sa va stricati sanatatea. Aplicati doar sfatul stravechi si mamos sa “mancati toate legumele din farfurie”, iar aceasta poate fi un prim pas solid in atingerea unei sanatati mai bune.

Sursa principala: viataverdeviu.ro

Alternative naturale pentru inlocuirea Ibuprofenului si Aspirinei

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Exista o serie de motive pentru a evita consumul aspirinei si a ibuprofenului. In plus de ce sa luam medicamente cand avem alternative naturale impotriva durerilor? Ca orice medicament iti face bine intr-un loc si rau in altul. Consumul de ibuprofenul si aspirina creste riscul de a face boli de inima, pot fi cauza unui avort spontan, pierderea auzului, anemia, hipertensiunea, precum si deteriorarea ADN-ului. Acestea sunt

doar cateva dintre efectele adverse produse de aceste medicamente.

Pe CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Efectele care apar dupa ce ai baut un pahar cu apa

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Apa este elementul esential al vietii. Cantitatea de apa din corpul uman variaza intre 50-75 %. In medie, corpul unui adult este reprezentat de 50-65% apa, cel mai des intalnit fiind procentajul intre 57-60%. Procentajul de apa din corpul unui bebelus este mult mai mare, in general fiind in jur de 75-78% apa, scazand la 65 % dupa primul an de viata. In 24 de ore organismul uman elimina 2-2,5l de apa, de aceea este foarte importanta consumarea apei in cursul unei zile.

Apa din organism are CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Este Aparatul de Aer

Conditionat Toxic?

Temperaturile ridicate asociate cu reprizele de ploi , sunt o adevarata mana cereasca pentru bacteriile ce se inmultesc in interiorul aparatelor de aer conditionat.

Toti cei care detin un astfel de aparat trebuie sa fie foarte atenti cu intretinerea lui.Dar acum , este posibil sa aveti un alt stimulent pentru a face acest lucru.

Oficialii din sanatate trag un semnal de alarma cu privire la bacteriile periculoase ce se pot ascunde in interiorul acestor aparate.

Aceste bacterii pot conduce CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Medicamente naturale care ajuta la vindecarea tiroidei

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Alimentele proaspete, crude si organice ajuta tiroida. Fructele si legumele sunt de mare ajutor in orice afectiune. In plus, alimentele bogate in iod si seleniu imbunatasesc functionarea tiroidei.

Glanda tiroida are nevoie de iod pentru a functiona, insa iodul luat ca atare sau in forma sarii iodate poate sa genereze probleme. Sursele alimentare includ: fructele de mare si pestele, iaurtul, laptele si ouale, dar exista si solutii pentru vegani.

Citeste mai jos care sunt acestea:

Alimente CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum sa curati apa de clor si de ce este recomandat

Un articol de Maya

Nu este nici un secret faptul ca apa de la robinet este plina de clor, un produs chimic dezinfectant destul de utilizat in zilele noastre.

Apa pe care o bem, nu trebuie sa contina mai mult de 4 mg de clor/litru, insa din pacate aceste doze depasesc cu mult nivelul recomandat. Puteti verifica acest lucru efectuand un test, test ce va arata cu exactitate cantitatea de clor ce se regaseste in apa pe care o bem sau o folosim la prepararea mancarurilor.

Oricum am utiliza aceasta apa cu clor, fie CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Iata cum Scapa Chinezii de Aproape Toate Bolile

Un articol de Cristian Iacov

Partea „magica” a corpului se afla intre tendoanele gatului, mai exact in partea din spate a gatului, acolo unde gatul si capul se unesc. Aici este punctul pe care acupunctura chineza il numeste Feng Fu (adapost de vant).

Acest remediu este format dintr-un cub de gheata. Daca puneti un cub de gheata pe o anumita parte a corpului in fiecare zi, corpul va incepe sa se regenereze, astfel se va autovindeca si multe boli vor disparea, astfel tu vei ramane sanatos si energizat.

Metoda este foarte CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum sa Recunosti Cancerul de Piele. Asta ti-ar Putea Salva Viata!

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Cancerul de piele este o forma comuna de cancer cu aproape 5 milioane de persoane tratate anual. In fiecare an, exista mai multe cazuri noi de cancer de piele diagnosticat decat cazurile de cancer la san, de prostata, pulmonar si cancer de colon toate adunate. Unul din cinci americani va dezvolta

cancer de piele la un moment dat in viata. Cunoasterea aspectului unui cancer de piele este ceea ce ar putea face diferenta dintre viata si moarte.

Cauta:

Canceroase – Alunitele care au forme CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Exercitii fizice simple pe care le poti face oricand, oriunde, indiferent de conditia ta fizica actuala

Un articol de Cristian Iacov

Fac tot posibilul sa fac miscare de 5-6 ori pe saptamana, dar sunt si zile in care pur si simplu nu ma pot urni din pat pentru a face putin sport inainte de a pleca la munca, sau cand programul meu de fitness obisnuit este dat peste cap de diferite deplasari in afara orasului.

In loc sa imi anulez complet exercitiile zilnice, incerc in astfel de cazuri sa imi fac timp pentru cateva miscari folosind propria greutate a corpului – mai exact genuflexiuni, plank-uri, extensii pentru triceps CITESTE IN CONTINUARE.

Sursa: secretele.com

Alimente Care Reduc Caldura Corporala

Un articol de Maya

Temperatura normala a corpului unui om este 36 de grade Celsius, cu mici modificari. Aceasta temperatura este mentinuta indiferent de vreme. O crestere, fie si una foarte mica a temperaturii corpului poate aduce diferite probleme de sanatate. Tocmai de aceea trebuie sa ne asiguram ca temperatura corpului este stagnanta. Caldura corpului este o problema comuna de sanatate pentru multi oameni in aceste zile. Caldura corpului este, de asemenea, cunoscut sub numele de stres termic. Organismul nu se CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com